

## Aktualności

Published: Friday, 02 August 2019 13:12

Hits: 50068

---

Kolejny miesiąc działania Klubu Senior+ Niezapominajka za nami.

Grono Seniorów zrzeszonych w Klubie którego działalność wspierana jest z Programu wieloletniego "Senior+" na lata 2015-2020 realizowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, kolejny miesiąc spędziła bardzo aktywnie.

Seniorzy dzięki współpracy wolontariackiej z Panem Jackiem Tarnowskim dowiedzieli się czym jest Nordic Walking. Przekazana wiedza zarówno teoretyczna jak i praktyczna okazała się niezwykle pomocna. Dzięki zdobytym umiejętnościom Klubowicze poprawiają swoją kondycję fizyczną a "spacery z kijkami" korzystnie wpływają na pracę całego organizmu.

## Aktualności

Published: Friday, 02 August 2019 13:12

Hits: 50068

---



## Aktualności

Published: Friday, 02 August 2019 13:12

Hits: 50068

---

Lipiec to miesiąc aktywności fizycznej. W każdą sobotę o godz. 10:00 przy Placu obok fontanny Seniorzy uczestniczyli w zajęciach "Joga na trawie". Pani Monika Dygas w sposób atrakcyjny przekazuje wiedzę o zdrowotnym wpływie ćwiczeń na organizm. Coraz większa liczba ćwiczących tylko potwierdza atrakcyjność owych zajęć.

Seniorzy dbają nie tylko o ciało ale także o ducha uczestnicząc w spotkaniu z muzyką klasyczną. Artyści Filharmonii Świętokrzyskiej przygotowali niezwykle koncert który zapełnił Galerię Skałka.

Pracowity miesiąc dobiegł końca a na Seniorów czekają kolejne wyzwania.